

GUARNICIÓN DE COL LOMBARDA

3 raciones

25 min

Fácil

Invierno

Guarniciones · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

151 kcal

Grasas

7 g

Fibra

6 g

Proteínas

2 g

Carbohidratos

19 g

Sal

1 g

Ingredientes



- 500 g de col lombarda
- 200 g de manzanas
- 150 g de agua
- 20 g de pasas
- 20 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Deja las pasas en remojo 1-3 horas y escúrrelas.
- 2** Laminar los ajos y reservar.
- 3** Lava las manzanas, quítales las semillas y córtalas en trozos pequeños.
- 4** Retira hojas exteriores de la lombarda, lava y corta en juliana fina.
- 5** Calienta el aceite en una sartén y dora el ajo.
- 6** Añade pasas escurridas y manzana; sofríe 5 minutos.
- 7** Incorpora la lombarda, remueve y sofríe 2-3 minutos; añade el agua, sal y pimienta y cocina 15-20 minutos hasta que quede al dente.

THERMOMIX

- 1** Deja las pasas en remojo 1-3 horas y escúrrelas.
- 2** Laminar los ajos y trocear la lombarda en dos tandas: introduce la mitad en el vaso y trocea. **4 seg / vel 5**
- 3** Repite con la otra mitad. **4 seg / vel 5**
- 4** Añade al vaso los ajos laminados, el aceite, las manzanas y las pasas escurridas; sofríe. **5 min / Varoma / vel **
- 5** Agrega el agua, la lombarda, sal y pimienta; cocina hasta que quede al dente. **15-20 min / Varoma / vel **
- 6** Comprueba el punto y, si hace falta, programa unos minutos más.

Consejos

- Mantén el fuego medio durante la cocción final para que la lombarda quede “al dente” sin perder color.
- Si te gusta más tierna, alarga unos minutos la cocción; si la prefieres más crujiente, acorta el tiempo y prueba textura.